

Lunes	Quesadillas italianas		
Desayuno			
	Ingredientes 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido 1 1/2 de pieza de Tortilla de harina 1 pieza de Jitomate deshidratado 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano Procedimiento 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto. 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.		

Lunes	Verduras con cacahuete		
Snack 1			
	Ingredientes - Limón al gusto 1/2 taza de Zanahoria 3/4 de taza de Jícama 1 taza de Pepino 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.		

Lunes	Filete de res en salsa de tomate		
Comida			
	Ingredientes 120 gramos de Filete de res 1/2 de pieza de Jitomate bola 1 pieza de Papa cocida 1/4 de taza de Arroz cocido 1 taza de Uva verde 1 cucharada sopera de Aceite 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda Procedimiento 1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua. 2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate. 3) Preparar arroz cocido con zanahoria.		

Lunes	Jicama con zanahoria
Snack 2	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Zanahoria picada 1 taza de Jicama picada 1 pieza de Limón 2 pieza de Galletas habaneras 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp Procedimiento 1. Lavar y cortar la jicama y la zanahoria. 2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Lunes	Tostadas de atún
Cena	
	Ingredientes 1 1/2 lata de Atún en agua drenado 1 1/2 taza de Mezcla de verduras 1 cucharada sopera de Aguacate hass 1 cucharada cafetera de mayonesa 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas Procedimiento 1. Cocer las verduras y drenar el atún. 2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere. 3. Servir en tostadas con aguacate.

Martes	Tacos de champiñón con aderezo de chipotle
Desayuno	
	Ingredientes 2 1/2 de taza de Champiñón crudo entero 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 pieza de Ajo 1/4 de taza de Jugo de naranja natural 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana 1/2 de taza de Col morada cruda picada Procedimiento 1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves. 2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel. 3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo. 4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.

Martes

Snack 1



Ingredientes

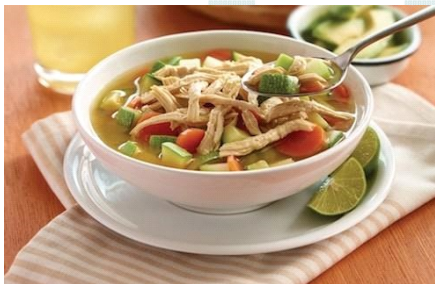
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

Martes

Comida



Caldo de verduras con pollo

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 77.5 gramos de Aguacate madiano
- 1 1/2 pieza de Chayote
- 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1 3/4 de taza de Melón picado
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.
 2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.
 3. Acompañar con aguacate y tortilla.
- Postre: melón picado con coco rallado.

Martes

Snack 2



Jícama, zanahoria y almendras

Ingredientes

- 1 1 taza de zanahoria
- 1 1 taza de jícama
- 1 10 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 2 piezas de tortillas de maíz
- 60 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 94 gramos de Yogurt sin lácteos
- 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 4 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Miércoles	Muslos de pollo con zanahoria y papa
Comida	
	Ingredientes 1/2 de pieza de Jitomate bola 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda 135 gramos de Papa cocida 1/2 de taza de Arroz cocido 2 piezas de Muslo de pollo crudo sin piel 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento 1. Moler el jitomate previamente cocido con agua. 2. Añadir aceite a un sartén grande a fuego medio y agregar el pollo. 3. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos. Sellar el pollo por ambos lados. 4. Una vez sellado agregar el jitomate licuado y tapar hasta que esté bien cocido. 5. Añadir papa y zanahoria previamente cocida. 5. Acompañar con arroz.

Miércoles	Yogurt bebible con almendras
Snack 2	
	Ingredientes 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza) 5 piezas de Almendras Procedimiento 1. Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

Miércoles	Sandwich turkey ranch
Cena	
	Ingredientes 1/2 taza de Germinado de alfalfa 1 Hoja de Lechuga romana 1 pieza de Jamon de pavo 2 rodajas de Tomate 2 piezas de pan de barra 3 cucharada sopera de Aderezo ranch 3 rodajas de Cebolla 30 gramos de Queso panela Procedimiento 1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal. 2. Integrar los vegetales y aderezo.

Jueves	Omelet a la mexicana
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate) 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros 3 piezas de claras de huevo 1 1/2 rebanadas de pan integral Procedimiento - En un sartén, colocar el aceite. - Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo. - Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Jueves	Pan con mermelada y queso cottage
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar 8 piezas de Almendras 1 rebanada de Pan integral 45kcal 2 cucharadas soperas Queso cottage Procedimiento - Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado. - Acompañar con almendras.

Jueves	Salpicón de res
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada 1 pieza de Jitomate bola 3 tazas de Lechuga 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 6 piezas de Tostada de maíz horneada 1/2 de pieza de Pera 1/3 de pieza de Aguacate madiano 132 gramos de Falda de res Procedimiento - Cocer y deshebrar la falda de res. - En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite. - Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea. - Acompañar con tostadas y aguacate.

Jueves

Snack 2

Pan tostado con mantequilla de cacahuete



Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Jueves

Cena

Quesadillas con aguacate



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

- Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Viernes

Desayuno

Cereal con leche



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 1 taza de Cereal Multibran Flakes
- 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

- Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Batido de almendras

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 120 gramos de Filete de res
- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 1 taza de Uva verde
- 1 1 cucharada sopera de Aceite
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

- 1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.
- 2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.
- 3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

Filete de res en salsa de tomate

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Viernes

Cena



Quesadilla flor de calabaza

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 taza de Flor de calabaza
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 6 piezas de Tortilla delgaditas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.
2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.

Sábado

Desayuno



Omelette con champiñones

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Champiñones rebanados
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 pieza de huevo entero
- 3 piezas de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas

Procedimiento

1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.
2. Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).
3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.
4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Sábado

Snack 1



Paleta de yogurth con granola

Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 cucharada cafetera de Granola
- 5 piezas de Almendra triturada
- 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Sábado

Comida



Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

Ingredientes

- 1 2/3 de pieza de aguacate
- 1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 1 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 1 taza de melón picado
- 1 1 pieza de tortilla de maíz
- 1 120 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.
3. Postre: melón picado.

Sábado

Snack 2



Galletas marías con yogurt

Ingredientes

- 1 3 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 70 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Sábado

Cena



Tostadas de aguacate con pollo

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 cucharada cafetera de ajonjolí
- 1 3 pieza de Tostadas Horneadas
- 1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

Domingo

Desayuno



Yogurt con frutos rojos

Ingredientes

- 1 1/2 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- 10 piezas Almendras
- 50 gramos de Queso cottage light
- 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
3. Usar de topping las almendras picadas.

Domingo

Snack 1



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

- 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Domingo

Comida



Tostadas de picadillo

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate mediano
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 1/3 de taza de Frijol molido
- 6 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 taza de Lechuga
- 1 cucharada sopera de Crema
- 90 gramos de Molida de res

Procedimiento

- 1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.
- 2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.
- 3) Servir con aguacate y crema.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino picado
- 1 3/4 de taza de Zanahoria
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 90 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 1 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.